



OBSAH

ÚVOD	14	Kandované květy brutnáku	33
		Květy brutnáku v ledových kostkách	33
KALENDÁŘ	15		
BEDLA VYSOKÁ	18	BUK LESNÍ	34
<i>Lepiota procera</i>		<i>Fagus sylvatica</i>	
Příprava bedly vysoké	18	Gin s bukovými listy	35
		Pražené bukvice	35
BRŠLICE KOZÍ NOHA	20	Bukvicové zobání	36
<i>Aegopodium podagraria</i>		Uchování bukových listů na zimní dekorování	36
Polévka z bršlice	21		
Salát z bršlice	21	BULVUŠKA VĚTŠÍ	37
Rýžové koláčky s bršlicí	22	<i>Conopodium majus</i>	
Bršlice kozí noha jako zelenina	22	Zeleninový vývar s hlízami bulvušky	38
		Hlízy bulvušky v salátu	38
BRUKEV ZELNÁ	23		
<i>Brassica oleracea</i>		ČERNÝ BEZ	39
Jak vařit brukev zelnou	23	<i>Sambucus nigra</i>	
		Nakládané výhonky černého bezu	42
BRUSNICE BORŮVKA	25	Zavařování pupenců černého bezu	43
<i>Vaccinium myrtillus</i>		Lívanečky z květů černého bezu	44
Borůvkový kompot	26	Lívanečky z černého bezu, alkoholické	44
Borůvky zapečené v těstíčku	26	Zmrzlina z květů černého bezu	45
Borůvkové muffiny	26	Zmrzlina z květů černého bezu	
Borůvkový džem	27	a angreštu	45
Borůvkovo jablečný rosol	27	Sirup z květů černého bezu	46
Borůvková šťáva s müsli	28	Zmrzlina se sirupem z černého bezu	46
Čaj z lístků borůvek	28	Marmeláda z černého bezu	
Borůvkový likér	28	a rebarbory	47
Borůvkové víno	29	Nápoj z květů černého bezu	47
		Sušení květů černého bezu	48
BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ	30	Čaj z květů černého bezu	48
<i>Borago officinalis</i>		Ocet z květů černého bezu	48
Brutnák s tvarohem	32	Likér z květů černého bezu	48
Sirup z květů brutnáku	32	Víno z květů černého bezu	49
Čaj ze sušeného brutnáku	32	Vodička z květů černého bezu	49
Jak sušit květ brutnáku	32	Krém na obličej z květů černého bezu	50

Bezová vodička na ruce I.	50	DUB LETNÍ	68
Bezová vodička na ruce II.	50	<i>Quercus robur</i>	
Bezová voda na obličej	50	Káva ze žaludů	71
Bezová voda na sluneční spáleniny a rozpraskané ruce	51	Víno z dubových listů	71
Bezové želé na ruce	51	DULSE	72
Bezová voda na oči	51	<i>Palmaria palmata</i>	
Bezinková polévka	51	Jak usušit dulse	72
Bezinkový sorbet	52	Polévka z dulse	73
Přírodní letní pudíng	52		
Bezinkové a ostružinové želé	53	FENYKL OBECNÝ	74
Želé z bezinek a planých jablek	53	<i>Foeniculum vulgare</i>	
Bezinkový sirup	53	Ryba s fenyklovou omáčkou	76
Čerstvý nápoj z bezinek	54	Makrela s omáčkou z fenyklu a angreštu	76
Bezinkové chutney	54		
Kořeněná bezinková omáčka	55	HLODÁŠ EVROPSKÝ	77
Bezinkové víno	55	<i>Ulex europaeus</i>	
Rybářský splávek z bezinkové duše	56	Nakládané hlodášové pupeny	78
ČESNÁČEK LÉKAŘSKÝ	57	Sirup z květů hlodáše	78
<i>Alliaria petiolata</i>		Čaj z hlodášových pupenců	79
Česnáček jako zelenina	57	Likér z hlodášových květů	80
Omáčka z česnáčku k rybám	58	Hlodášové víno	80
ČESNEK MEDVĚDÍ	59	HLOH JEDNOSEMENNÝ	81
<i>Allium ursinum</i>		<i>Crataegus monogyma</i>	
Máslo s medvědí česnekem	60	Čaj ze sušených hlohových listů	82
Studená omáčka z medvědího česneku	60	Jak sušit hlohové listy	82
Teplá omáčka z medvědího česneku	60	Květy hlohu – pudíng	82
Dušené hovězí s medvědí česnekem	60	Sirup z hlohových květů	83
Cibulky medvědího česneku v salátu	60	Zmrzlina z hlohových květů	83
CHMEL OTÁČIVÝ	62	Víno s květy hlohu	84
<i>Humulus lupulus</i>		Hlohové květy v ledových kostkách	84
Chmelové výhonky	63	Likér z hlohových květů	84
Chmelový polštářek	64	Víno z hlohových květů	85
		Želé z hložinek	85
		Chutney z hložinek	86
		Hložinkové víno	86
DOBORMYSL OBECNÁ	66	HLUCHAVKA BÍLÁ	88
<i>Origanum vulgare</i>		<i>Lamium album</i>	
Knedlíčky s divokou majoránkou	67	Omeleta s hluchavkou a šťovíkem	88
		Šampon na mastné vlasy z hluchavky	89

HNOJNÍK OBECNÝ <i>Coprinus comatus</i>	90	JETEL <i>Trifolium</i>	110
Pečené klobouky hnojníku		91	Sendvič s bílým jetelem 111 Jetelový sirup 111
JABLOŇ LESNÍ <i>Malus sylvestris</i>		92	Čaj z čerstvých kvítků jetele 112 Sušení jetelových květů 112
Sirup z planých jablek	93	93	Čaj ze sušených květů jetele 112
Želé z planých jablek a máty	93		
Pomazánka z planých jablek	94	KAŠTANOVNÍK JEDLÝ	113
Kořeněná planá jablka	94	<i>Castanea sativa</i>	
Víno z planých jablek	95	95	Skladování a příprava kaštanů 114
Šťáva z planých jablek	95	95	Kaštanová polévka 114
Kandované květy plané jabloně	96	96	Kaštany s růžičkovou kapustou 115
Vánoční bowle	96	96	Kaštany s červeným zelím 115 Nádivka do krocana z mletého masa a kaštanů 117 Marrons glacés – kandované kaštany 117
JAHODNÍK OBECNÝ <i>Fragaria vesca</i>		98	
Divoké jahody se smetanovým sýrem	100		
Bylinkový čaj z listů divokých jahod	100	KOPŘIVA DVOUDOMÁ <i>Urtica dioica</i>	118
JALOVEC OBECNÝ <i>Juniperus communis</i>		100	Šči neboli zelený boršč 121 Krémová kopřivová polévka 121 Nádivka do kuřete z kopřiv a ovesných vloček 121
Vepřové žebírko s jalovčinkovou nádivkou	102	102	Kořeněné kopřivy s ovesnými vločkami 122
Dušený bažant s jalovcem	102	104	Kopřivový pudink 122 Zapečené kopřivy s bramborami 123
Dušené hovězí se sušenými švestkami a jalovcem		104	Kopřivy jako zelenina 124 Sušení kopřiv 124 Čaj ze sušených kopřiv 124
JANOVEC METLATÝ <i>Cytisus scoparius</i>		105	Kopřivové víno 124 Kopřivový přeliv a vlasové tonikum 125
JASAN ZTEPILÝ <i>Fraxinus excelsior</i>		105	
Nakládání jasanové nažky	107		
Jasanová vycházková hůl	107	KOZLÍČEK POLNÍ <i>Valerianella locusta var. oleracea</i>	125
JEŘÁB PTAČÍ <i>Sorbus aucuparia</i>		108	Kozlíčkový salát nebo kozlíček v salátu 126
Želé z jeřabin	109		
Jeřabinová hořká	109	KRVAVEC MENŠÍ	127
Jeřabinový likér	109	<i>Sanguisorba minor</i>	
Jeřabinové víno	110		Krvavec s tvarohem 127 Krvavec v nápojích 128 Ocet s krvavcem 128

KŘEN SELSKÝ	129	LŽIČNÍK LÉKAŘSKÝ	148
<i>Armoracia rusticana</i>		<i>Cochlearia officinalis</i>	
Křenová omáčka	130	Příprava lžičníku do salátu	150
Sendvič podle Hanse Christiana	130	Sendvič se lžičníkem	150
Tatarský sendvič	131		
KUKLÍK MĚSTSKÝ	131	MÁTA	151
<i>Geum urbanum</i>		<i>Mentha</i>	
Kuklík v jablkovém koláči	132	Mátové želé	154
Chlebová omáčka kořeněná kuklíkem	133	Mátový čaj	154
		Perlivý čaj z máty peprné	154
		Mátové listy v ledových kostkách	155
LAVER	134	Čaj ze sušené máty	155
<i>Porphyr a umbilicalis</i>		Jak sušit mátu	155
Laverbread – pokrm z Walesu	135	Kandované listy máty peprné	155
Velšské snídaňové koláčky	135	Přísada do koupele z citronové máty	155
Omáčka z mořských řas s jehněčím	135		
Slokeen	136	MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ	156
Želé z řas	136	<i>Melissa officinalis</i>	
		Meduňkové máslo k rybě	157
LÍPA OBECNÁ	137	Pohár vína s meduňkou a brutnákem	158
<i>Tilia vulgaris</i>		Osvěžující nápoj při horečce	158
Čaj z lipových květů	139	Meduňkové víno	158
Jak sušit lipový květ	139		
Čaj ze sušených lipových květů	139	MERLÍK	159
Víno z lipového květu	139	<i>Chenopodium</i>	
Sendviče s lipovými listy	140	Polévka z merlíku	160
		Slaný koláč s merlíkem	160
LÍSKA OBECNÁ	140	Merlík jako zelenina	161
<i>Corylus avellana</i>			
Neloupaná rýže s lískovými ořechy	141	MLÉČ ZELINNÝ	162
Divoké pesto	142	<i>Sonchus oleraceus</i>	
Dort z čokolády a lískových ořechů	143	Polévka z mléče	164
Řecký ořechový koláč	144	Mléč jako zelenina	164
Ovocný bochník s lískovými ořechy	144		
Vycházková hůl z lísky	144	MOŘSKÝ SALÁT	165
		<i>Ulva lactuca</i>	
LIŠKA OBECNÁ	145	Polévka z mořského salátu	166
<i>Cantharellus cibarius</i>			
Příprava lišky obecné	146	MYDLICE LÉKAŘSKÁ	166
		<i>Saponaria officinalis</i>	
LOPUCH VĚTŠÍ A MENŠÍ	146	Mydlicový šampon s bylinkami	167
<i>Arctium lappa a minor</i>		Jak čistit čalouněný nábytek mydlicí	168
Lopuchové stonky	147		
Opečená zelenina s lopuchovými stonky	148		

OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ <i>Rubus fruticosus</i>	169	PELYŇEK BROTAN <i>Artemisia abrotanum</i>	188
Ostružinový sorbet	170	Pelyňkový odpuzovač molů	189
Ostružinová zmrzlina	170	Pelyňkový čaj	189
Ostružinová pěna	171	Pelyňkový koláč	190
Kořeněný drobenkový koláč s ostružinami	171	PODBĚL LÉKAŘSKÝ <i>Tussilago farfara</i>	191
Ostružinový náryp	171	Čaj z čerstvých podbělových listů	192
Ostružinový a bezinkový džem	172	Jak sušit listy podbělu	192
Propasírovaný džem z ostružin a jablek	172	Čaj ze sušených listů podbělu	192
Ostružinové a trnkové želé	173	Sirup z podbělu	192
Ostružinové želé	173	Víno z podbělových květů	194
Kořeněné ostružinové želé	175	Víno z podbělových květů, starý způsob	194
Kořeněná ostružinová zavařenina	175	POPENEC OBECNÝ <i>Glechoma hederacea</i>	195
Ostružinové chutney	175	Čaj z popence	197
Ostružinový sirup	176	Čaj ze sušeného popence	197
Ostružinový posilující nápoj	176	Jak sušit popenec	197
Ostružinový ocet	177	PORTULÁK MOŘSKÝ <i>Halimione portulacoides</i>	197
Ostružinový likér	177	Těstoviny s plody moře a portulákem	198
Ostružinové víno	177	Portulákový salát	199
OSTRUŽINÍK MALINÍK <i>Rubus idaeus</i>	178	PRVOSENKA BEZLODYŽNÁ <i>Primula vulgaris</i>	199
Omeleta z divokých malin	179	Prvosenkový náryp	201
Malinový cranachan	180	Nakládané prvosenky	202
Džem z divokých malin	180	Kandované prvosenky	202
Džem z divokých malin a pomerančů	180	PTAČINEC PROSTŘEDNÍ <i>Stellaria media</i>	203
Likér z divokých malin	181	Polévka z ptačince	204
Víno z divokých malin	181	Ptačinec jako zelenina	204
PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ <i>Taraxacum officinale</i>	182	PUCHRATKA KADEŘAVÁ <i>Chondrus crispus</i>	205
Pampelišková a šunková galantina	183	Jak sušit puchratku kadeřavou	206
Pampelišková polévka	183	Puchratková plástev	207
Pampelišky se špekem	184	Puchratkový puding	207
Pampeliška jako zelenina	184	Koupelový gel z puchratky	208
Salát z červené řepy a pampeliškových listů	184		
Pampeliškový nápoj	185		
Pampelišková káva	185		
Pampeliškové víno	187		
Pampeliškové víno, starý způsob	187		

PUPEČNÍK OBYČEJNÝ <i>Umbilicus rupestris</i>	209	Pečené suflé se zavařeninou z růžových okvětních plátků	227
Pupečník v salátech a na sendvičích	209	Sirup z okvětních plátků divokých růží	227
PÝCHAVKA OBECNÁ <i>Lycoperdon perlatum</i>	211	Sendviče s okvětními plátky divokých růží	229
Jak připravit pýchavku	211	Kandované okvětní plátky	229
Nadívaná pýchavka obrovská	212	Růžové okvětní plátky v ledových kostkách	229
RMENEC SLIČNÝ <i>Chamaemelum nobile</i>	213	Pleťová voda z okvětních plátků růže rolní	229
Heřmánkový čaj	215	Stahovací voda z růžových okvětních lístků	229
Heřmánkový odvar na oplachování vlasů	215	Zvlhčující voda z okvětních plátků růží	229
ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ <i>Rosmarinus officinalis</i>	215	Zvlhčující krém z růžových okvětních plátků	230
Kuře s rozmarýnem	217	Čaj z čerstvých okvětních lístků divokých růží	230
Pomeranče s rozmarýnem	218	Čaj ze sušených okvětních plátků divokých růží	230
Rozmarýnový džem	218	Jak sušit růžové okvětní plátky	230
Ovocný pohár s rozmarýnem	219	Šípková polévka	230
Rozmarýnový adstringentní roztok	219	Hustá šípková polévka	231
Rozmarýnový zvlhčující krém	220	Šípkový koláč	231
Kandované květy rozmarýnu	220	Perská šípková sladkost	232
Květy rozmarýnu v ledových kostkách	220	Omáčka eglantine	232
Rozmarýnová voda	220	Šípkový sirup	233
Vodička na vlasy s rozmarýnem	220	Šípkový džem	234
ROZRAZIL POTOČNÍ <i>Veronica beccabunga</i>	221	Želé ze šípků a planých jablek	235
Rozrazil v salátech	222	Šípkové víno	235
Rozrazilový sendvič	222	ŘEPA PŘÍMOŘSKÁ	236
RŮŽE	222	<i>Beta maritima</i>	
<i>Rosa</i>		Polévka z přímořské řepy	236
Džem z okvětních plátků divokých růží	225	Koláč s listy přímořské řepy	238
Zavařenina z okvětních plátků divokých růží	255	ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ	238
Balmoralský koláč s růžovou zavařeninou	226	<i>Agrimonia eupatoria</i>	
Krém s růžovými okvětními plátky neboli Syllabub	226	Čaj z čerstvého řepíku	239
Zmrzlina ze zavařeniny z růžových okvětních plátků	226	Čaj ze sušeného řepíku	240
		Jak sušit řepík	240
		Kloktadlo z řepíku	240

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ	241	Jak sušit svízele	263
<i>Achillea millefolium</i>		Voňavé pytlíčky	264
Řebříčková polévka	243	Maibowle neboli Maitrunk	264
Řebříček jako zelenina	243		
Listy řebříčku v bílé omáčce	243	ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ	265
		<i>Salvia officinalis</i>	
ŘEŘIŠNICE LUČNÍ	244	Koláč se slaninou, cibulí a šalvějí	266
<i>Cardamine pratensis</i>		Pečené nebo smažené knedlíky	
		s čerstvou šalvějí	267
SATUREJKA HORSKÁ	246	Čaj z čerstvé šalvěje	267
<i>Satureja montana</i>		Jak sušit šalvěj	267
Rýžová nádivka do kuřete s horskou		Čaj ze sušené šalvěje	267
saturejkou	247	Šalvějový čaj proti bolení v krku	
Široké fazolové lusky se satirejkou	248	a kašlí	268
Fazole v česnekové omáčce se		Voda na oplachování vlasů ze šalvěje	268
saturejkou	248	Starodávný léčivý čaj se šalvějí	269
Salát z mladých fazolí a hub			
se satirejkou	248	ŠŤOVÍK KYSELÝ	269
		<i>Rumex acetosa</i>	
SLANOROŽEC EVROPSKÝ	250	Anguille au vert à la Flammande	270
<i>Salicornia europaea</i>		Šťovíková omáčka	271
Slanorožec v salátu a jako zelenina	251	Šťovíková polévka	272
Nakládaný slanorožec	252		
Sladká zálivka na slanorožec	252	TRNKA OBECNÁ	272
		<i>Prunus spinosa</i>	
SLÉZ LESNÍ	253	Kysel z divokého ovoce a trnek	273
<i>Malva sylvestris</i>		Trnkové želé	274
Sléz jako zelenina	255	Trnkový sirup	274
Slézová polévka	256	Propasírovaný jablečný a trnkový džem	274
		Trnkový sýr	275
STRAČÍ NOŽKA MOŘSKÁ	256	Trnkový gin	275
<i>Crithmum maritimum</i>		Trnkové víno	276
Stračí nožka jako zelenina	257	Trnkové květy v cukru	276
Nakládaná stračí nožka I.	258	Trnková špacírka	276
Nakládaná stračí nožka II.	258	Trnkový značkovací inkoust	276
SVÍZEL PŘÍTULA	260	TROMÍN ZELNÝ	278
<i>Galium aparine</i>		<i>Smyrniium olusatrum</i>	
Káva ze semen svízele	261	Pupence tromínu jako salát	279
Svízeleový deodorant	262	Stonky tromínu jako zelenina	279
		Tromínová omáčka	279
SVÍZEL VONNÝ	262		
<i>Galium odoratum</i>			
Čaj ze svízele vonného	263		

TUŽEBNÍK JILMOVÝ	280	Masové kuličky s yzopem	299
<i>Filipendula ulmaria</i>		Yzopový sirup	300
Tužebníkový sirup	280	Koláč z čerstvých meruněk s yzopem	300
Dušená jablka s tužebníkem	281	Yzopový dezert	300
Tužebník s rebarborou	281	Yzopový čaj	301
Čaj z čerstvého tužebníku	281	Jak sušit yzop	301
Jak sušit tužebník	281		
Čaj ze sušených listů tužebníku	282	ZAVINUTKA PODVOJNÁ	302
Vinný pohár s tužebníkem	282	<i>Monarda didyma</i>	
Tužebníkový likér	282	Zavinutka v salátu	303
Tužebníkové víno	282	Omáčka ze zavinutky	303
		Čaj z čerstvých listů zavinutky	303
	284	Jak sušit zavinutku	303
		Čaj ze sušených listů zavinutky	304
TYMIÁN			
<i>Thymus</i>			
VRATIČ OBECNÝ	286	ŽAMPION POLNÍ	305
<i>Tanacetum vulgare</i>		<i>Agaricus campestris</i>	
Omeleta s vratičem	287	Jak připravit žampiony	306
Naložená makrela s vratičem	288	Nakládání žampiony	306
Makrela nebo sleď s vratičovou		Žampionový kečup	306
nádivkou	288		
Pikantní kuřecí palačinky s vratičem	289	MÍCHANÉ BYLINY A DALŠÍ	
Pečené jehněčí s vratičem	290	DIVOKÉ ROSTLINY	308
Studený vepřový bůček s vratičovou		Jarní koláč	308
omáčkou	290	Zahradníková pomsta	309
Vratičová omáčka	290	Rýže s příchutí divočiny	310
Jehněčí kotlety s vratičovou nádivkou	291	Divoká omáčka	310
Vratič se zelím	291	Sauce au vert k rybě	311
Vratičová majonéza	291	Jarní omáčka s jehněčím	311
Vratičový puding	292	Omáčka z divokých bylin	312
Koláč s vratičem	292	Salát z divokých bylin	312
		Divoké sendviče	312
	294	Bylinkové koláčky se sýrem	313
VŘES OBECNÝ		Drobenkový koláč s divokým ovocem	313
<i>Calluna vulgaris</i>		Sáčky do koupele	314
Jak sušit květy vřesu	295	Lih s bylinkami	314
Čaj z květů vřesu	295		
Polštář z vřesu	295		
		JINÉ JEDLÉ ROSTLINY	315
	296		
VŘESNA BAHENNÍ		VÝROBA VÍNA	316
<i>Myrica gale</i>			
Dušené jehněčí s vřesnou bahenní	297		
		BIBLIOGRAFIE	319
YZOP LÉKAŘSKÝ	298		
<i>Hyssopus officinalis</i>			